

9月 保健だより

2年9月4日 第5号 世矢小学校

< 9月の保健目標 >

○元気に運動しよう。



厳しい残暑が続いています。熱中症警戒アラートが発令された日は特に、外での活動を控え、こまめに水分補給をするよう声をかけるなど、熱中症の予防に努めています。汗ふきや着替え、水筒の準備、登下校における暑さ対策など、引き続きご協力をよろしくお願いいたします。

8月下旬から、慣れない8月での学校生活の疲れが出てきたためか、体調をくずして保健室で休養したり早退したりする児童が出てきました。平日の睡眠時間の確保と、休日の過ごし方にご配慮いただきたいと思います。また、体の疲れだけでなく、心にも配慮したいと思います。ご家庭でもお子様の体調や表情などをよく観察していただき、ご心配なことがありましたら学校までお知らせください。早めの対応を行いたいと思いますので、よろしくお願いいたします。

心も体も疲れる時です！ リラックスしましょう！



★好きな音楽を聴く



★おいしいものを食べる



★趣味や運動などで、気分転換する



★ゆっくりお風呂に入る



★早めに布団に入り、ゆっくり寝る

9月9日は、救急の日です！

<けが予防、ここに注意！！>

- 周りの様子をよく見る・・・危ない場所はないか、危険な物はないか、周りの物や人の様子をよく見て行動しましょう。
- きまりを守る・・・「立ち入り禁止」「〇〇してはいけません」などは、皆さんを危険から守るための大切なきまりです。
- 動きやすい服装で活動する・・・ひもや飾りの多い服や、サイズの合わない靴は、引っかけたり転んだりして、けがの原因になります。

<応急手当て、ここまでは自分でしよう！>

- ★すり傷、切り傷・・・水道の水で、傷口についた汚れやばい菌を洗い流します。
- ★血が出ている・・・傷口にハンカチを当て、強く押さえて出血を止めます。
- ★ねんざ、突き指・・・水や氷で冷やします。痛みを抑え、はれや炎症を少なくします。

< 9月の身長・体重測定結果 >

※「増加量」は、6月から9月の発育量

学年	性別	男 子		女 子	
	項目	身長	体重	身長	体重
1年	9月	121.3cm	24.4kg	115.3cm	21.0kg
	増加量	1.5	0.5	1.3	0.3
2年	9月	123.8	24.1	121.9	23.6
	増加量	1.7	0.7	1.4	0.3
3年	9月	129.5	26.9	131.9	26.9
	増加量	1.9	0.9	1.4	0.6
4年	9月	137.5	34.2	140.6	38.9
	増加量	1.6	0.5	2.2	1.4
5年	9月	146.6	45.8	143.9	34.6
	増加量	2.1	0.4	2.3	1.3
6年	9月	150.3	45.7	152.0	39.5
	増加量	2.2	1.4	1.4	0.6

個人の結果については、本日、全児童に配付しました。

この表は、「平均値」ですので、一つの目安として参考にしてください。体格や成長の仕方には「個人差」があるので、平均と大幅に違っていても心配はありません。ただし、身長がなかなか伸びなかったり、体重が増えすぎたり減りすぎたりしている場合はご注意ください。食事・運動・睡眠時間などが原因となっている場合は、生活習慣の見直しをお願いします。まれに、病気などが原因となっている場合があります。何か心配なことがありましたら、保健室に相談に来てください。

◆秋の花粉症とかぜの違い◆

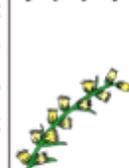
9月～10月にかけてはイネ科の植物やブタクサなど雑草の花粉が飛散し、春の次に多く花粉症が発症しやすい時期だといわれています。かぜとよく似た症状もあり、まちがえやすいので気をつけましょう。

●秋の花粉症の主な原因●

症状自体は春と変わりませんが、原因となる植物が異なります。秋はブタクサ、ヨモギなど、道ばたに生えている雑草や、イネ科の植物が主な原因になっています。

ブタクサ

ヨモギ



症状	花粉症	かぜ
熱	ほとんどない	出ることが多い
鼻水	水のようにさらさらしている	だんだん黄色い粘液状になる
くしゃみ	10回程度連続して出る	初期にしばしばみられる
鼻づまり	ひどい	ある
目のかゆみ、異物感	ごろごろ感や、まぶたのかゆみがある	ない
のどのかゆみ、痛み	多くの人はかゆみがあり、痛みが出ることもある	のどのかぜの場合、赤くはれて痛む